Začínáme s příkrmy

a objevujeme svět pestrých chutí a vůní

Tipy, recepty
a jídelníčky



Milá mamko, milý taťko,

vaše miminko se pomalu rozkoukává po světě. Pod hrazdičkou se trefuje do barevných hraček. Miluje, když to šustí a chrastí. Možná vás někdy překvapí svými obličeji. Emoce ještě neuhlídá. Líbí se mu, když ho koupete a nejraději u toho kouše do gumové kačenky. Tolik drobných okamžiků, které tvoří jeho dobrodružný den!

Vaše děťátko se učí každým momentem. Buďte s ním a **pomozte mu objevovat svět všemi smysly**. Prožívejte svůj den společně!

Právě otevíráte další kapitolu, která je plná neznámých chutí, vůní, konzistencí i tvarů. Vaše **dítě se bude poprvé seznamovat s příkrmy**. Taková velká událost! Čekají na vás nové zážitky – upatlané bryndáky, prstíky v přesnídávkách, lžičky po zemi a hlavně spousta zábavy. Hami je na této cestě vaší inspirací a oporou.

Vzhůru do toho!

Hami

Vaše Hami



NA CESTĚ K PRVNÍM PŘÍKRMŮM 5
Proč jsou první příkrmy tak důležité? 6
Kdy začít s prvními příkrmy? 7
Potravinové alergie 7
Jak poznáte signály, že je vaše děťátko zralé na příkrmy? 8
Jak se připravit na první lžičku? 9
Příprava prvních příkrmů je docela věda 10
Způsoby jak připravit dětské příkrmy 11
Kdy a kolik příkrmu mám dávat? 12
Tipy na první pokusy se lžičkou 13
Jak tedy začít? 14
1. KROK: ZELENINA 15
Proč je zelenina tak důležitá? 16
Užitečné rady 18
Recepty 19
2. KROK: MASO A RYBY 21
Proč je maso, včetně ryb, důležitou složkou stravy dítěte? 22
Na co se zaměřit? 24
Užitečné rady 26
Recepty 27
3. KROK: OVOCE 29
Proč je ovoce důležité? 30
Užitečné rady 31
Recepty 32
4. KROK: OBILNINY 33
Proč jsou obilniny důležité? 34
Kdy podávat obilniny? 35
Na co si dávat pozor? 36
S lepkem co nejdříve 37
Proč právě Hami kaše pro vaše děťátko 38
Jak se kaše připravují? 40
Užitečné rady 40
Recept 41
5. KROK: SPRÁVNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY 43
Snídaně, oběd, večeře, svačina 44
Užitečné rady 44
Společně u jednoho stolu plného vyvážené stravy 44
Mléko je i nadále důležitou složkou jídelníčku 46
Kravské mléko – ano, nebo ne? 47
Jedinečný recept pro velké nároky malých bříšek 48
Batolecí mléko Hami 5 49
Denní jídelníček vašeho děťátka 50
Denní jídelníček pro děti od 6 měsíců 51
Denní jídelníček pro děti od 12 měsíců 52
Recepty 53
Dbáme na pitný režim 55
KVALITA HAMI VÝROBKŮ 57
Často kladené otázky o prvních příkrmech 64



Na cestě k prvním příkrmům

PROČ JSOU PRVNÍ PŘÍKRMY TAK DŮLEŽITÉ?

ZDRAVÝ ZAČÁTEK

Pro vaše děťátko jsou první příkrmy začátkem dobrodružné cesty od mléka k pevné stravě a postupně i k rodinnému stolování. Připadá vám to neuvěřitelné? Za pár měsíců už to pro vás bude každodenní realitou. Pokud si dítě od začátku osvojí správné stravování, dostane do vínku nejen **oblibu zdravých potravin**, ale i **správné stravovací návyky**.

PESTRÉ CHUTĚ

Pokud vám pediatr nedoporučí jinak, tak je vaše miminko **od šestého měsíce** připraveno na nové chutě. Jeho bříško je v této době mnohem lépe přijímá, proto je to **správná chvíle pro první příkrmy**. Mateřské mléko nebo mléko z lahvičky ještě ale nějaký čas zůstane nejdůležitější částí stravy dítěte. Zeleninové, obilné či ovocné příkrmy jsou určeny nejen ke zpestření mléčné výživy, ale i k tomu, aby se děťátko seznámilo s novými chutěmi a zvyklo si na ně.

NOVÉ KONZISTENCE

Vaše dítě zatím poznalo jen chuť a konzistenci mléka. Příkrmy pro něj budou velkou novinkou. Možná na vás při prvním krmení překvapeně vykulí oči. Co to je? Co mi to ta mamka dává? Co s tím mám jako udělat? Nenechte se vyvést z míry a buďte svému miminku oporou. Správné přijímání potravy je důležitou součástí procesu učení. Postupně si osvojí nejen polykání, ale i jedení lžičkou a nakonec i samostatné krmení.

Věděli jste, že...

... vaše dítě při jídle posiluje tytéž svaly, které bude později potřebovat k mluvení? S příkrmy tedy pomalu otevíráte i další důležitou kapitolu jeho života, která postupně povede i ke správnému vývoji řeči.

KDY ZAČÍT S PRVNÍMI PŘÍKRMY?



Světová zdravotnická organizace doporučuje **výlučné kojení do 6. měsíce věku** děťátka. Podle stanoviska, které zaujaly odborné lékařské společnosti na základě výzkumů (doporučení Komise pro výživu ESPGHAN), **nejvhodnější období pro zavádění nemléčných příkrmů** nejlépe **určí lékař** na základě zhodnocení fyziologického vývoje miminka. U kojených dětí je to od ukončeného 6. měsíce věku. Po šestém měsíci života se doporučuje pokračovat v kojení a část denního příjmu energie a živin z mléka postupně nahrazovat nemléčnými příkrmy. Právě v šestém měsíci **tolerují děti nové potraviny nejlépe**. Pokud se dítě včas seznámí s pestrou paletou chutí, vůní a konzistencí, je navíc menší pravděpodobnost, že v budoucnu bude některé potraviny odmítat. **Zda již nadešel čas na první příkrmy, vám nejlépe poradí váš pediatr. Neváhejte se na něj proto obrátit.**

POTRAVINOVÉ ALERGIE

Někteří rodiče oddalují zavádění příkrmů (např. ryb) z obavy, aby se na ně děťátko nestalo alergické. Lékaři naopak zavádění všech druhů vhodných potravin od prvních příkrmů doporučují. Neexistují totiž žádné důkazy, že by oddalování konzumace jakýchkoliv potravin, včetně těch s alergeny, snižovalo výskyt alergických onemocnění. Podle současného pohledu na vývoj imunitní tolerance je doložené, že pozdější (ale i příliš brzké) zavádění příkrmů může naopak vést k častějším alergickým onemocněním u dětí se zvýšeným i nízkým rizikem vzniku alergií.

JAK POZNÁTE SIGNÁLY, ŽE JE vaše děťátko ZRALÉ NA PŘÍKRMY?

Vaše děťátko sice ještě neumí mluvit, ale v jeho chování lze vysledovat signály, kterými vám říká, že už je připraveno na svoji první lžičku. Jak je poznáte? Všímejte si zejména, když:

... chce více kojit než obvykle nebo vyžaduje více mléka z lahvičky.
... si cucá ručičku nebo si strká hračky častěji do pusy.
... intenzivně mlaská nebo dělá kousavé pohyby.
... vás se zájmem sleduje při jídle.
... se často budí, i když předtím už spalo celou noc.



Stále si nejste jistí?

Signálem může být i hladové děťátko **po deseti kojeních denně** nebo po vypití **1000 ml mléka z lahvičky**. Všímejte si i případného **zpomalení tempa váhových přírůstků** miminka. Nejlepší je se poradit s pediatrem, který zhodnotí fyziologický vývoj vašeho děťátka.

JAK SE PŘIPRAVIT NA PRVNÍ LŽIČKU?

Na moment, kdy vaše děťátko poprvé ochutná pevnou stravu, je vhodné se dobře připravit. Mějte proto doma vše potřebné:

- **Barevné dětské lžičky a misky pro krmení.** Nebojte se volit atraktivní obrázky a barvy. Vaše miminko je bude milovat! Vybírejte jen ty, které mají certifikát bezpečnosti pro děti od narození.
- **Bryndáčky, utěrky a vlhčené ubrousky** – připravte se na to, že příkrm bude všude. Prostor pod židličkou můžete přikrýt plastovou fólií.
- **Nerezový hrnec na vaření nebo napařovací nádobu,** pokud budete vařit příkrmy doma.
- **Kuchyňský robot nebo ruční mixér** – s nimi připravíte tu správnou konzistenci pro malá bříška.
- **Jídelní židlička** – pokud je dítě schopné sedět samostatně. Jestliže zatím nesedí, můžete jej nakrmit například v autosedačce nebo v dětském lehátku. Některé židličky mají dokonce polohování opěrky, což je pro tuto fázi velmi praktické.
- **Fotoaparát nebo mobil** – i když byste neměli své miminko při prvním krmení moc rozptylovat, může druhý rodič nenápadně pořídit pár nezapomenutelných záběrů. *Cvak!* I to je součástí procesu!

Pochlubte se ostatním, jak vám to jde! Podělte se s námi o vaše první pokusy se lžičkou na www.klubmaminek.cz

Klub maminek

Věděli jste, že...

...veškeré nádobí, které používáte pro přípravu a podávání dětských příkrmů, by mělo být **vyhrazeno pouze pro dítě**? Dávejte přednost pomůckám, které jsou vyrobeny z materiálů, které lze pravidelně sterilizovat ve vařící vodě. Prkénko na krájení používejte raději z omyvatelného potravinářského plastu.

PŘÍPRAVA PRVNÍCH PŘÍKRMŮ JE DOCELA VĚDA

NA CO JE TŘEBA DÁVAT POZOR PŘI NÁKUPU A PŘÍPRAVĚ PRVNÍCH PŘÍKRMŮ?

Pro domácí přípravu příkrmů vybírejte jen ty **nejlepší suroviny**. Při výběru zeleniny či ovoce se ujistěte, že je čerstvé, bez známek plísně nebo hniloby. Při přípravě všechny suroviny **důkladně omyjte**, případně oškrábejte, oloupejte. Velkou pozornost věnujte hygieně rukou a čistotě veškerých pomůcek, aby byly pokrmy pro dítě hygienicky bezpečné od hrnce až k talířku.

Pokud si nejste kvalitou surovin pro přípravu příkrmů jistí, můžete sáhnout po **kupovaných příkrmech**, které jsou určené speciálně pro kojence a malé děti do tří let. **Poznáte je podle toho, že mají na obalech uvedené věkové určení**, tj. měsíc věku, od kterého je jídlo pro děťátko vhodné. **Toto označení zaručuje, že je potravina pro malého objevitele skutečně bezpečná a splňuje přísná kritéria kvality** stanovená evropskou i českou legislativou pro „potraviny pro zvláštní výživu určené pro kojence a malé děti“. **U takto označených výrobků máte tedy jistotu, že neobsahují žádné konzervanty či barviva, splňují veškeré normy pro kojence a malé děti a na rozdíl od surovin běžně dostupných v obchodě je u nich přísně hlídán obsah škodlivin** (dusičnanů, pesticidů, mykotoxinů, těžkých kovů a ostatních kontaminantů).

OD UKONČENÉHO **6.** MĚSÍCE

U potravin s věkovým určením je legislativně hlídáno:

- ✓ kvalita a bezpečnost
- ✓ nepřítomnost konzervačních látek a barviv
- ✓ výživové hodnoty a složení

Potraviny s věkovým určením navíc zaručují konzistenci (velikost kousků) přizpůsobenou věku dítěte.

ZPŮSOBY JAK PŘIPRAVIT DĚTSKÉ PŘÍKRMY

PŘÍPRAVA V PÁŘE

Přípravou **v páře se nejlépe zachovají vitamíny, minerály a chuť potravin**. Navíc k tomu nepotřebujete žádné drahé přístroje. Suroviny, například zeleninu, jednoduše vložíte do cedníku nebo do paráku, který následně umístíte do hrnce s vroucí vodou. Dbejte, aby suroviny nebyly ponořené přímo ve vodě. Vařte, dokud zelenina zcela nezměkne.



VAŘENÍ

Pokud vašemu miminku vaříte, **používejte při přípravě kojeneckou vodu.** Vodu, která po vaření zbyde, nevylévejte. Obsahuje cenné minerální látky a můžete s ní například zředit rozmixované jídlo. Potraviny raději nevařte příliš dlouho, protože tím ztrácejí svoji výživovou hodnotu.

Kdy a kolik PŘÍKRMU MÁM DÁVAT?

Pro první lžičku si zvolte okamžik, kdy dítě není příliš unavené a nemá bříško plné mléka. Vhodný čas je například odpoledne, mezi kojením nebo krmením z lahvičky.

Ze začátku děťátku dávejte jen pár lžiček. Nedivte se, když trochu vyplivne. Není to známka, že mu příkrm nechutná. Spíše zatím pořádně neví, co s ním. Ideální je začít rozmixovanou vařenou mrkvičkou, která je lehce nasládlá. Jde to dobře? Nechte ho příště, ať si samo určí, kolik sní.



TIP!

Malá miminka snědí zpočátku vždy jen pár soust. Nemusíte si tedy příkrmu připravovat moc. Hotové příkrmy můžete zamrazit do malých uzavíratelných krabiček nebo do kryté formy na led. Ideální je mít po ruce i pár hotových příkrmů ve skleničkách, které splňují přísné normy kvality pro kojence a malé děti.

UČÍME SE JÍST

Přechod z kojení nebo mléka z lahvičky na pevnou stravu chvíli trvá. Dítě si musí nejdříve zvyknout na jídlo ze lžičky a na polykání. Obrňte se proto trpělivostí. Občas to zkrátka ukápne. A někdy bude bryndáků potřeba více než dva. Je úplně normální, když miminko příkrm hned vyplivne. Vždyť je to pro něj v pusince úplně nový pocit! Pro některá je zase lžička zajímavou hračkou, na kterou si chtějí okamžitě sáhnout– příkrm, nepříkrm. Nenechte se vyvést z míry a zkoušejte dál. Váš malý neposeda si jistě brzy zvykne.

JAK TO FUNGUJE

Dítě krmte nejlépe speciální plastovou lžičkou, kterou neplňte až po okraj. Miminko bude první sousta ze lžičky nejprve vysávat, jako by pilo z prsu nebo z lahvičky. Postupně se naučí, jak používat jazyk a polykat. Nejvíce mu pomůžete, když mu lžičku vložíte do pusy vodorovně. Neotírejte ji o patro, nechte na dítěti, ať jídlo ze lžičky samo spolkne. Tak se totiž naučí nejen optimálně využívat svalů v ústech, ale navíc si určí i vlastní tempo, kterým bude jíst. Možná při tom bude dělat i legrační obličeje. „Nekrmící“ rodič tak bude mít určitě co fotit.

Tipy NA PRVNÍ POKUSY SE LŽIČKOU

- Dítě posaďte zpříma, vleže nemůže dobře polykat. Pokud ještě nesedí, použijte lehátko.
- Přesvědčte se, že je konzistence prvního příkrmu dostatečně jemná, aby ho malá pusinka zvládla a pokrm přiměřeně teplý (cca 20 - 30° C).
- Lžičkou mírně stiskněte kořen jazyka, tím vyvoláte polykací reflex.
- Nabízejte příkrm tak, aby na něj miminko vidělo.
- Při krmení buďte trpěliví. Mluvte na něj klidným hlasem a povzbuzujte jej.
- Nechte dítě, aby si samo určilo množství jídla, které sní. Nucení k větším dávkám může mít za následek pozdější odmítání stravy.

Co to je? Copak to ta mamka pro mě má?

JAK TEDY ZAČÍT?

Na začátku zavádění příkrmů se můžete nechat inspirovat tímto návodem. **Respektujte však vlastní tempo svého děťátka.** Zavádění příkrmů rozhodně není žádný závod. Pokud se u některé příchutě zdržíte déle, vůbec nevadí.

1. DEN Prvním příkrmem zpravidla začínáme postupně nahrazovat polední mléčnou dávku. První den rozhodně nečekejte žádné zázraky. Příkrm dejte miminku jen trochu ochutnat. Ideální jsou 1 až 2 lžičky příkrmu z jednoho druhu zeleniny (např. Hami první lžička), které následně doplníte běžnou plnou dávkou mateřského nebo kojeneckého mléka. Pokud se rozhodnete pro příkrm ze skleničky, nechte jej schovaný v lednici na další den.

2. DEN Nabídněte dítěti stejný druh příkrmu jako včera. Pokud využíváte hotové příkrmy pro kojence, odeberte z příkrmu čistou lžičkou trochu obsahu, uzavřete ji a uschovejte v chladničce. Zbytek pak spotřebujte do 48 hodin od otevření.

Odebraný obsah vložte do vhodné mističky a ohřejte ve vodní lázni. Máte-li ze včerejšího dne schovanou skleničku, můžete v ní směle pokračovat. Dnes nabídněte děťátku 3 až 4 lžičky tohoto příkrmu, a opět jej doplňte běžnou plnou dávkou mléka.

3. DEN Je čas pokořit první skleničku! Dejte miminku zbytek uschovaného příkrmu, nebo pokud ho uschovaný nemáte, dejte mu 3 až 4 lžičky příkrmu stejného druhu jako tomu bylo doposud a nechte jej vypít tolik mléka, kolik potřebuje.

4. DEN Přichází na řadu nová chuť. Co třeba rozmixovaný hrášek nebo dýně? Zahajte stejný postup jako první den.

5. DEN Nabídněte dítěti 3 až 4 lžičky příkrmu ze včerejšího dne a opět jej doplňte běžnou plnou dávkou mléka.

6. DEN Platí postup ze třetího dne – miminko dojí skleničku a vy mu nabídnete mléko dle jeho potřeby.

Chutnalo?

TIP!

Každý další čtvrtý den přidávejte nový druh zeleniny a zvětšujte porci podávaného příkrmu. Současně zmenšujte mléčnou polední dávku. Během 2-3 týdnů od zahájení příkrmování byste měli zcela nahradit polední mléčnou dávku příkrmem.



1. krok Zelenina

Nejdříve začněte příkrmovat jednodruhovými zeleninovými příkrmy.

PROČ JE ZELENINA
tak důležitá?

Zelenina je cenným **zdrojem vitamínů, minerálů a vlákniny**. V jídelníčku by proto neměla chybět. **Zelenina by měla být to první, co malé miminko z pevné stravy ochutná.**

JAK SI ZAMILOVAT ZELENINU

Děti, které začínají se zeleninovými příkrmy nejdříve, jedí později více zeleniny než děti, které začínají s ovocem. Když svému miminku naservírujete nejdříve třeba brokolici nebo mrkev, bude v pozdějším věku k chuti zeleniny vstřícnější. Stane se zkrátka přirozenou součástí jeho jídelníčku.

NEJPRVE JEDNODUCHÉ CHUTĚ



Začněte s jednoduchými a jemnými chutěmi jako mrkvička, hrášek, květák, brokolice nebo dýně. Tyto chutě přijme vaše děťátko snadněji. Později můžete zařadit další druhy zeleniny jako je například brambor, cuketa, špenát, čekanka a různé kombinace.

JAK NA TO?

Na přípravu zeleninových příkrmů můžete použít zeleninu čerstvou nebo mraženou. Ujistěte se, že je dostatečně kvalitní – bez známek plísně nebo hniloby. Také je dobré vědět, jestli zelenina pochází od důvěryhodných pěstitelů. Pokud si nejste jistí, vždy můžete sáhnout po dětských příkrmech ze skleničky s věkovým určením, kde je kvalita a bezpečnost hlídaná legislativou.

TIP!

Při výběru domácích či kupovaných surovin pro dětské příkrmy si dávejte pozor také na obsah dusičnanů. Ty se vyskytují v nadměrném množství například v zelenině, která je „rychlená", tzn. pěstovaná ve sklenících a bohatě hnojená. Taková zelenina by se neměla do bříška vašeho miminka dostat, protože pro něj s ohledem na obsah dusičnanů není vhodná. Všímejte si proto původu plodin, případně si způsob jejich pěstování ověřte u dodavatele.

MYSLETE NA ROZMANITOST

Zelenina by měla v jídelníčku malých dětí zaujímat významné místo. Neměla by být jen doplňkovým druhem potravy. Při výběru myslete také na pestrost – ať už chutí, vůní, nebo i barev. Zelenina může být zábava!

Podle průzkumu Poradenského centra Výživa dětí z roku 2011 **až 70 % českých dětí do tří let ochutná maximálně pět druhů zeleniny**.

Není to škoda?



Pestrost stravy je přitom jednou z podmínek ke zdravému růstu. Stačí se rozhlédnout a hned vás napadnou nové chutě, které by děťátko mohlo vyzkoušet.



Co třeba chřest, cuketa, špenát, čekanka, sladké brambory, lilek nebo dýně? Pokud vám dochází fantazie, můžete sáhnout i po příkrmech od Hami, se kterými váš malý objevitel může ochutnat více než 20 druhů zeleniny.



UŽITEČNÉ RADY

- Hlavně **s úsměvem**! Snažte se nešklebit, i když rozmixovaná zelenina nevypadá zrovna nejvábněji. Jídlo není trápení, ale zábava. Pomoci si můžete nejrůznějšími hrami.

Znáte letadélko?
Letí, letí... aaaž doletí do pusy!

- Připravte se na to, že dítě si s jídlem rádo hraje. Je to přirozená součást procesu zkoumání a poznávání okolního světa. Nedivte se proto, když vám sáhne po lžičce nebo přímo do příkrmu strčí prstíky. Ať už se nám to líbí, nebo ne, to je součást hry. Pro klid duše mu oblékněte třeba větší bryndáček – ať si klidně cintá!

- Buďte se svým miminkem přítomni, starosti hoďte za hlavu a užívejte si jeho reakce na první lžičku. Jak při prvním soustu legračně kouká!

- Jídlo **nesolte, nekořeňte ani neslaďte**. Výrazné chutě nejsou k malému bříšku příliš šetrné. Sůl navíc zatěžuje nevyvinuté dětské ledviny.



- Pokud to vypadá, že příkrm dítěti nechutná, nenechte se odradit a zkuste stejnou potravinu za pár dní. Někdy je třeba **deset až patnáct pokusů**, než si miminko na novou chuť zvykne.

- Jídelní židličku můžete postavit ke stolu, případně **mezi ostatní členy rodiny**. Jak si bude děťátko připadat najednou důležité! Učíte jej tak i rodinnému stolování.

- Nekrmte děťátko, když je unavené nebo mrzuté. Pravděpodobnost, že odmítne, bude větší. Navíc si jídlo nespojí s příjemnými pocity. Počkejte, až bude mít dobrou náladu.

- I malé miminko umí dát najevo, že už má dost. Netlačte proto na pilu, i když zrovna dneska nesnědlo tolik, kolik jste předpokládali. Mezi znamení plného bříška patří odvracení hlavy, svírání rtů nebo neklid, když se ho snažíte krmit dál.

RECEPTY

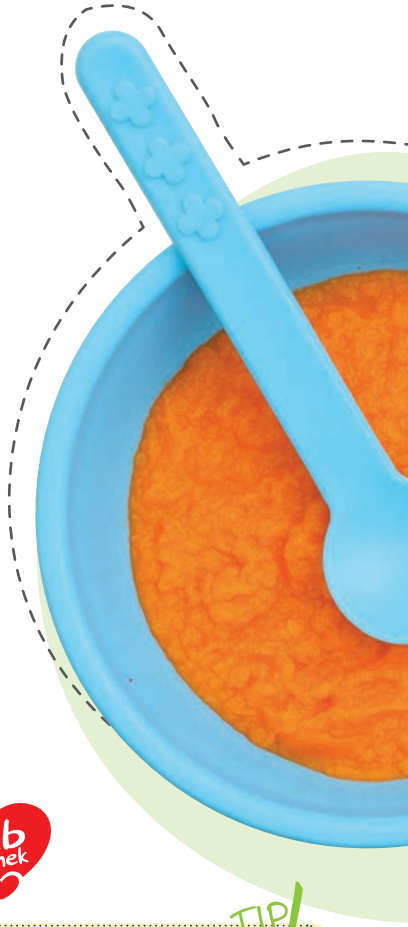
MRKVIČKOVÉ PYRÉ

Suroviny na jednu porci

- 100 g mrkve
- kojenecká voda

Příprava

1. Mrkev omyjte a dobře očistěte.
2. Nakrájejte ji na kolečka o velikosti zhruba půl centimetru.
3. Nakrájenou mrkvičku poduste do měkka (cca 8 až 10 minut). Pro dušení používejte kojeneckou vodu. Zelenina je hotová, když ji můžete snadno propíchnout nožem.
4. Nechte ji vychladnout a následně vsypte kolečka do kuchyňského robotu nebo mixéru.
5. Přidejte dvě lžíce vody z vaření.
6. Rozmixujte do hladkého pyré. V případě potřeby přidejte ještě trochu vody, abyste dosáhli požadované konzistence.



Nechte se inspirovat dalšími recepty na www.klubmaminek.cz

Klub maminek

TIP!

Ústa malých dětí jsou velmi citlivá. Jídlo pro nejmenší proto nesmí být příliš horké, ani příliš studené. Platí podobná zásada, jako při přípravě mlíčka. Před podáváním zkontrolujte teplotu pokrmu na hřbetu ruky.

KVĚTÁKOVÉ PYRÉ

Suroviny na jednu porci

- 100 g květákových růžiček
- kojenecká voda

Příprava

1. Růžičky květáku dobře omyjte a rozkrojte na poloviny.
2. Nakrájený květák poduste do měkka (cca 10 až 13 minut). Pro dušení používejte kojeneckou vodu. I zde platí, že zelenina je hotová, když ji lze snadno propíchnout nožem.
3. Nechte květák vychladnout a následně vsypte růžičky do kuchyňského robotu nebo mixéru.
4. Přidejte tři lžíce vody z vaření.
5. Rozmixujte do hladkého pyré. V případě potřeby přidejte ještě trochu vody z vaření.

FAZOLKOVÉ PYRÉ

Suroviny na jednu porci

- 100 g zelených fazolek
- kojenecká voda

Příprava

1. Fazolky dobře omyjte a nakrájejte na kousky o velikosti zhruba půl centimetru.
2. Fazolky duste do měkka (cca 8 až 10 minut). Platí zásady z předchozích receptů.
3. Nechte fazolky vychladnout a následně je vsypte do kuchyňského robota nebo mixéru.
4. Přidejte dvě až tři lžíce vody z vaření.
5. Rozmixujte do hladkého pyré. V případě potřeby přidejte trochu vody.

Při přípravě květáku nebo brokolice vařte pouze vrchní „růžičky", které obsahují nejméně látek, které by dětátko nadýmaly.



TIP!

Podobným způsobem můžete připravit například **brokolici, červenou řepu nebo dýni**! Neohřívejte v mikrovlnce, příkrm se pak neprohřívá rovnoměrně a mohou se objevit místa, kde je obsah velmi horký, a mohlo by dojít k poranění dítěte. Jednoduše ponořte skleničku na chvíli do horké vody až po okraj. Příkrm vždy důkladně zamíchejte a zkontrolujte správnou teplotu.

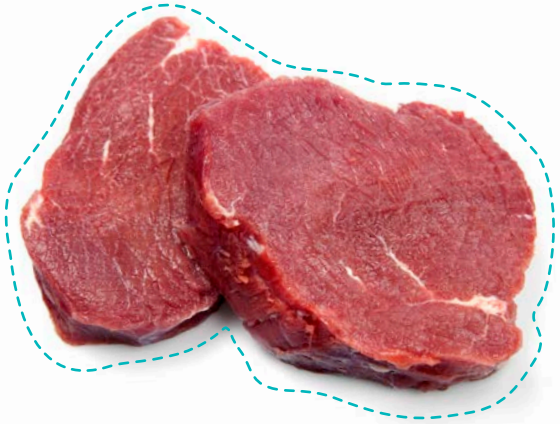


2. krok Maso a ryby

Přibližně po dvou týdnech můžete k zelenině začít přidávat i maso

PROČ JE MASO, VČETNĚ RYB, DŮLEŽITOU SLOŽKOU STRAVY DÍTĚTE?

Nyní nastal čas přidat do jídelníčku vašeho děťátka i maso, včetně ryb. **Maso hraje v jídelníčku starších kojenců a batolat velmi důležitou roli. A stejně tak i ryby. Jsou zdrojem cenných látek, které jsou pro dítě v tomto věku důležité.** Kolem šestého měsíce života totiž začínají dětem docházet zásoby železa, které měly v těle od narození. V mase je dostanou tou nejpřirozenější formou.



MASO PATŘÍ DO JÍDELNÍČKU KAŽDÝ DEN

U kojenců by mělo být **maso součástí jídelníčku každý den**. Připadá vám to hodně? Postupně je možné maso jednou do týdne nahradit maso dobře uvařeným vaječným žloutkem. Jednoduše jej vidličkou rozdrťte na kousky a zamíchejte do zeleninového příkrmu.

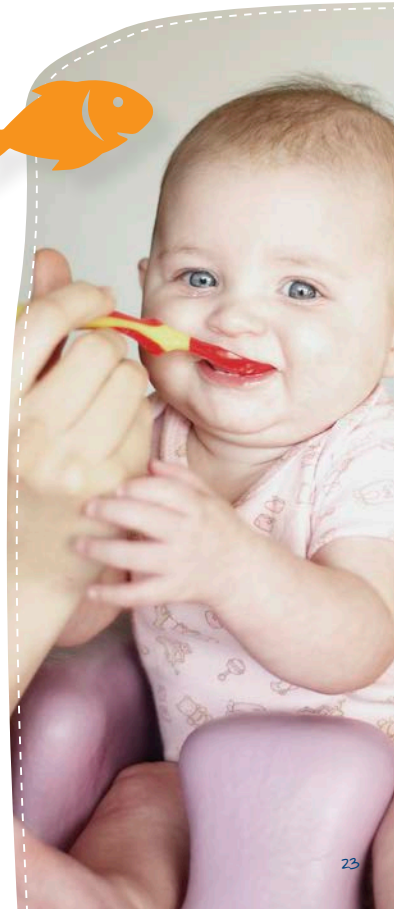
KOMBINUJTE A STŘÍDEJTE

Vytvořte si vlastní jídelníček! Kombinujte pestrou zeleninu s masem nebo rybami, vaječným žloutkem. Váš malý neposeda bude pravidelné obědy ze lžičky od maminky určitě milovat.

NEBOJTE SE RYB

Možná je váš vztah k rybám a rybím pokrmům poněkud rezervovaný a máte pocit, že je na ně v jídelníčku ještě brzo. Nejnovější výzkumy však neprokázaly, že by oddalování přidávání potenciálních alergenů do dětské stravy snižovalo výskyt potravinových alergií. Nemusíte se proto ničeho obávat a klidně je miminku naservírujte také. Samozřejmě zbavené všech kostiček.







NA CO SE ZAMĚŘIT?

To to letí! Od této chvíle už budete svému miminku podávat plnohodnotné obědy. Zeleninové příkrmy nyní kombinujte s masem nebo rybou, případně jednou do týdne s dobře uvařeným žloutkem. Přidávat můžete i sacharidové přílohy jako brambory, rýži nebo těstoviny.

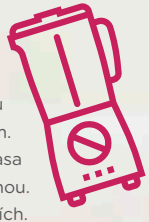
VYBÍREJTE KVALITNÍ MASO

Maso pro přípravu dětských příkrmů vybírejte vždy kvalitní a čerstvé. Vždy se dívejte, zda je **maso pěkně libové**, aby se vám dobře připravovalo a děťátku chutnalo a jeho nosánku hezky vonělo. Všimněte si, jak se po vás malý neposeda otáčí, když pro něj vaříte. Zase bude něco dobrého!

VAŘTE NEBO DUSTE DOMĚKKA

Při přípravě masa je třeba dodržovat přísné hygienické zásady. Maso uchovávejte v ledničce odděleně od ostatních potravin, nejlépe v uzavřené plastové dóze a při teplotě ideálně do 5 °C. Před i po manipulaci s ním si dobře umyjte ruce. Nezapomeňte vždy používat jiné prkénko a nůž než pro přípravu zeleniny. Pokud podáváte ryby, důkladně je zbavte kostí. Maso vždy dobře uvařte a poduste, aby bylo co nejměkčí.

KONZISTENCE PŘÍKRMU



Ať už budete maso dusit nebo vařit, vždy jej předem nakrájejte na drobné kousky. Po tepelné úpravě je raději ještě namelte najemno, aby mělo podobnou konzistenci jako rozmixovaný zeleninový příkrm. Případně drobné kousky podušeného masa rovnou rozmixujte s tepelně upravenou zeleninou. Postupně nechávejte maso i v hrubších kouscích.

UŽITEČNÉ RADY

- I v případě masozeleninových příkrmů platí zásada zkoušení. Některé pokrmy děťátku pravděpodobně budou chutnat méně, než jiné. Někdy to zkrátka chvíli trvá, než si dítě novou chuť oblíbí. Vsaďte na jeho smysly! Příkrm by měl krásně vonět, hezky vypadat a nakonec sklouzne do bříška jako nic!

- Vybírejte na tenko nakrájené libové maso. Než jej začnete připravovat, odstraňte případně veškeré kosti, chrupavky a tučné okraje.

- Pokud připravujete příkrm z celé ryby, pečlivě jí zbavte všech šupin, kůže a kostí. Po uvaření rybu raději zkontrolujte znovu, zda v ní nezbyly nějaké kosti.

- Maso připravujte doměkka. **Nesmí v něm zůstat žádná růžová místa.** Ryba je uvařená, když se její maso rozpadá.

- Není vhodné dávat dítěti v tomto věku polotovary pro dospělé nebo masné výrobky. Do této kategorie patří uzeniny (párky, šunka, salámy), paštiky nebo masové konzervy. **Uvedené potraviny obsahují příliš mnoho soli, tuku a konzervačních látek**, které nejsou pro malá miminka vhodné.

Věděli jste, že...

... maso **obsahuje velké množství železa?**
Zásoby železa se totiž od narození v tělíčku miminka tenčí.
Vaše děťátko tento prvek přitom potřebuje.

RECEPTY



MRKVIČKOVÉ PYRÉ S TRESKOU

Suroviny na 4-5 porcí

- 500 g mrkve (nebo Hami příkrmu Mrkvička)
- 3 brambory
- 2 filety z tresky
- 1 lžíce kvalitního řepkového oleje nebo čerstvého másla
- kojenecká voda

Příprava

1. Brambory oloupejte a uvařte v kojenecké vodě doměkka (cca 8 až 10 minut).
2. Očištěnou mrkev nakrájejte na malé kostičky a rovněž ji uvařte doměkka (cca 8 až 10 minut).
3. Zkontrolujte, zda je treska dobře očištěná – případně ji zbavte šupin, kůže a kostí. Nakrájejte rybu na menší kousky, které rovněž uvařte v malém množství vody, až se maso rozpadá.
4. Slijte vodu a nechte všechny suroviny trochu zchladnout.
5. Tresku, brambory i mrkev vložte do mixéru. Přidejte ještě čerstvé máslo nebo řepkový olej a rozmixujte dohladka. Máte hotovo! Příkrm miminku nesolte, ani ničím neochucujte.

TĚSTOVINY S CUKETOU A VEPŘOVÝM MASEM

Suroviny na 2 porce

- 1/2 malé cukety (asi 100 g)
- 1/2 oloupaného jablka
- 50 g libového vepřového masa
- 40 g makaronů nebo špaget – raději je nalámejte na malé kousky
- 50 ml kojenecké vody
- 1 lžička kvalitního řepkového oleje
- kojenecká voda

Příprava

1. Těstoviny uvařte v kojenecké vodě podle návodu doměkka.
2. Cuketu a jablko omyjte a oloupejte. Obojí nakrájejte na kostičky.
3. Také vepřové maso nakrájejte na drobné kousky.
4. Poduste v hrnci cuketu s trochou oleje doměkka.
5. Zmírněte plamen a podlijte zeleninu kojeneckou vodou.
6. Přidejte jablko a maso, přiklopte hrnec pokličkou a ještě asi 10 minut vařte. Maso před podáváním zkontrolujte, aby v něm nezůstala žádná růžová místa a bylo dostatečně měkké.
7. Smíchejte všechny ingredience a rozmixujte je dohladka. Příkrm miminku nesolte, ani ničím neochucujte.

DÝŇOVÉ PYRÉ S LOSOSEM

Suroviny na 6 až 8 porcí

- 400 g dýně (nebo Hami příkrmu Dýně s rýží)
- 100 g lososa (bez kůže a kostí)
- 4 brambory
- 1 lžíce řepkového oleje
- kojenecká voda

Příprava

1. Brambory oloupejte a uvařte v kojenecké vodě doměkka (cca 8 až 10 minut).
2. Dýni oloupejte a pokrájejte ji na menší kousky.
3. Vložte dýni do kastrolku a duste ji asi 3 minuty doměkka.
4. Mezitím omyjte lososa a osušte ho kuchyňskou utěrkou. Zkontrolujte, zda v něm nejsou kosti. Případně jej zbavte i zbytků šupin a kůže.
5. Položte rybu na dýni a znovu duste hezky do měkka. Losos je hotový, když se maso rozpadá.
6. Nechte lososa, dýni a brambory trochu zchladnout a pak vše vložte do kuchyňského mixéru.
7. Přidejte lžíci řepkového oleje a vše rozmixujte dohladka.

TIP! Vedle soli a cukru při vaření příkrmů pro malá miminka není vhodné používat ani bujón v kostce, polévkové koření nebo hotové omáčky. Všechny tyto potraviny obsahují velké množství soli, která zatěžuje dětský organismus.

BROKOLICOVÉ PYRÉ S KUŘECÍM MASEM

Suroviny na 6 porcí

- 200 g růžiček brokolice
- 100 g kuřecího masa
- 75 g až 100 g rýže
- 1 lžíce řepkového oleje
- kojenecká voda

Příprava

1. Rýži uvařte v kojenecké vodě podle návodu.
2. Růžičky brokolice dobře omyjte a překrojte je napůl.
3. Vložte zeleninu do kastrolku a duste ji doměkka přibližně 8 až 10 minut.
4. Kuřecí maso nakrájejte na drobné kousíčky.
5. Vložte kuře do kastrolku a duste asi 7 až 9 minut doměkka.
6. Nechte brokolici, kuřecí maso a rýži trochu zchladnout a pak vše vložte do kuchyňského mixéru.
7. Přidejte lžíci řepkového oleje a vše rozmixujte dohladka.

Klub maminek

Stále máte dotazy ohledně zavádění masa a ryb do jídelníčku svého děťátka? Neváhejte se obrátit na Poradnu Klubu maminek na www.klubmaminek.cz

PO-PÁ 8:30-16:00 VOLEJTE ZDARMA
800 500 700



3. krok Ovoce

A to nejlepší na konec!
Nyní se vaše děťátko může začít seznamovat se sladkým ovocem.
Tento krok půjde určitě hladce!

PROČ JE OVOCE DŮLEŽITÉ?

Ovoce je bohatým zdrojem sacharidů, vitamínů, minerálů a vlákniny. Vaše miminko ocení lahodnou chuť ovoce a také pestrost stravy, kterou potřebuje.

NEJDŘÍVE JEDNODUCHÉ CHUTĚ

Podobně jako u zeleniny začněte **nejdříve jednoduchými chutěmi**. I v případě ovoce platí, že děťátku nejdříve nabídnete jeden druh a **v případě, že se do dvou dnů neobjeví žádná alergická reakce, můžete pokračovat s dalším druhem.** To bude zase novinka! Nedivte se, pokud si na příkrm bude chtít děťátko hned sáhnout. Později mu můžete nakrájet na proužky například jablíčka a vyzkoušet ostré zoubky i samostatné krmení.



UŽITEČNÉ RADY

- Ačkoli ovoce děti většinou přímo zbožňují, některé druhy si oblíbí později. Určitě se proto nenechte odradit a za pár dnů zkoušejte znovu. Pestrá strava je to nejlepší, co můžete svému miminku dát!
- Fantazii se meze nekladou! Nyní můžete ovoce a zeleninu kombinovat! A to i s masem. Co třeba mrkvička a jablko? Anebo mrkvička, jablko a kuře.
- Pro přípravu pyré kupujte vždy čerstvé a zralé ovoce. Plody vždy dobře omyjte, očistěte a zbavte jádřinců a pecek.
- Zpočátku podávejte ovoce bez slupky. Starším dětem už ovoce loupat nemusíte. Stačí, když je dobře omyjete. Díky zoubkům si poradí i s tužšími kousky.
- Pokud miminko pyré nedojí, nedávejte mu jej znovu. Mohou se v něm rozmnožit nebezpečné bakterie.
- Marmelády, džemy a kompoty se pro nejmenší děti nehodí kvůli vysokému obsahu přidávaného cukru.

KDY PODÁVAT OVOCE?

Ovoce představuje ideální svačinku pro vašeho malého objevitele. Ovocné svačiny podávejte v menší porci dvakrát denně.

Věděli jste, že...

...ovoce můžete podávat jak čerstvé, tak upravené? Můžete jej strouhat, mrazit a rozmrazovat, vařit, mixovat anebo podávat ve formě ovocných džusů. Už jste přemýšleli, z čeho bude první narozeninový dort? Ovoce se také hodí jako součást zdravých moučníků.

RECEPTY

MERUŇKOVÉ PYRÉ

Suroviny na 1 porci

- 2 zralé meruňky
- kojenecká voda

Příprava

1. Meruňky omyjte, vypeckujte a nakrájejte na kousky.

2. Vložte je do hrnce, zalijte je trochou kojenecké vody a vařte 5-7 min doměkka.

3. Po vaření část vody oddělte.

4. Uvařené meruňky propasírujte přes cedník tak, aby jejich slupky zůstaly v cedníku.

5. Smíchejte ovoce s trochou vody z vaření a mixujte, až vytvoříte hladké pyré pro své děťátko. Konzistenci můžete regulovat přidáním vody.



JABLEČNÉ PYRÉ

Suroviny na 1 porci

- 1 středně velké jablko bez slupky – sladší měkčí jablka se lépe vaří
- kojenecká voda

Příprava

1. Jablko oloupejte a nakrájejte na malé kousky.

2. Kousky jablka nasypte do menšího hrnce a přidejte 5 lžic kojenecké vody. Přiveďte k varu.

3. Ztlumte plamen a následně pod pokličkou vařte ještě asi 10 až 15 minut. Občas zamíchejte.

4. Pokud se jablko lepí k okrajům hrnce, přidejte 1 až 2 lžíce vody navíc. Ztlumte plamen.

5. Když je možné jablko lehce propíchnout nožem, vypněte sporák, vyberte ovoce z vody a nechte zchladnout.

6. Uvařené jablko rozmixujte.

7. Přidejte 4 až 5 lžic zchlazené kojenecké vody z vaření. Mixujte dokud nevytvoříte hladké řídké pyré. Opět si můžete pomoci trochou kojenecké vody.

Věděli jste, že...

...jablíčka v ovocných příkrmech Hami jsou na rozdíl od běžně dostupných jablek v supermarketech pěstované školenými pěstiteli, mnohonásobně testované na přítomnost nežádoucích látek a sbírané ručně? Navíc v BIO kvalitě! Do Hami výrobků se tak dostanou jen kousky té nejlepší kvality. Bez obav tak můžete použít jablečné pyré od Hami, které jsme pro vaše nejmenší připravili z jablíček, které splňují přísné normy na dětskou výživu.



4. krok Obilniny

Hurá! Nadešel čas na lahodné obilné kašičky. Vaše miminko si je zamiluje!



PROČ JSOU OBILNINY DŮLEŽITÉ?

Vašemu miminku po celý den dodají tu správnou energii pro objevování světa všemi smysly. A že je na co koukat, co osahat, ochutnat a očichat!

Nejlépe je do jeho stravy zavedete prostřednictvím obilných kaší s nejrůznějšími příchutěmi, ideálně v podobě dětských kaší s věkovým určením.

Tyto kašičky jsou navíc často obohaceny o některé vitamíny a minerální látky.

TIP!

Zpočátku připravte kaši spíše řidší. Nechte miminko, ať ji ze lžičky vysaje. Lépe si tak zvykne na novou konzistenci i chuť.

KDY PODÁVAT OBILNINY?

Kašičku můžete podat dítěti **kdykoli během dne**. Také proto jsou mezi maminkami tak oblíbené! Mohou být zdravou snídaní, která je plná energie do celého dne. Chutným obědem a nebo vydatnou večeří. Je na vás, ve které části dne ji zařadíte.

Ideální je začít s **rýžovou, kukuřičnou nebo i krupicovou kaší bez příchutě**, např. Hami nemléčná kaše krupicová. Následně můžete zařadit ochucené a vícezrnné kaše.

JAK NA TO?

Napoprvé můžete zkusit přidat nemléčnou kojeneckou kaši do mateřského mléka nebo do mléčné výživy, kterou dítě dobře zná. Miminko se na vás možná zvědavě podívá. To je dobré! Co to je? Známá chuť v něm probudí důvěru. Další příchutě si tak snadněji oblíbí.



Věděli jste, že...

... strava nejmenších dětí musí být opravdu vydatná? Kvůli malé kapacitě žaludku by měla být každá lžička až 3× energeticky hodnotnější než stejná lžička pokrmu pro dospělé. Plné kojení do ukončeného 6. měsíce věku dítěte je nejlepším způsobem jeho výživy. O zařazení doplňkové výživy se vždy poraďte s pediatrem.

NA CO SI DÁVAT POZOR?

Ze začátku nechte miminko nejprve vypít asi polovinu z jeho pravidelné dávky mléka. Teprve potom mu nabídněte kaši. S prázdným bříškem by si první pokusy a novou chuť tolik neužilo. Chutná? Kaší nahraďte postupně druhou polovinu jeho běžné mléčné porce.

Pokud se vám dobře daří, můžete začít postupně mléčnou kaší nahrazovat celou pravidelnou mléčnou dávku. Jde-li to ještě lépe, zkuste dítěti dát do ruky vlastní lžičku. To je pokrok! Možná bude celé zapatlané, ale jeho upřímná radost z nově nabyté samostatnosti obměkčí i ty největší milovníky pořádku. Postupně se tak naučí samostatnému krmení.

Jestliže máte pocit, že by vaše děťátko mělo jíst větší porce, nedělejte si starosti. Chuť k jídlu určitě přijde. Zkoušejte dál v pravidelnou denní dobu a usmívejte se. Klidně si k tomu říkejte třeba básničku, anebo si vytvořte vlastní rituál.

Vzpomínáte na říkanku Vařila myšička kašičku? A co třeba Hrnečku, vař!



Klub maminek

Máte dotazy ohledně zavádění obilnin do stravy dítěte? Neváhejte se obrátit na naši poradnu na www.klubmaminek.cz Tým našich odborníků je připraven vám s čímkoliv poradit.

S LEPKEM CO NEJDŘÍVE

Řada lidí se v dospělém věku potýká s tzv. celiakií, což je chronické onemocnění sliznice tenkého střeva, které je způsobené přecitlivělostí na lepek. Ten se nachází například v zrnech pšenice, žita, ječmene nebo ovsa.

Potraviny **s obsahem lepku je nejvhodnější zařadit do jídelníčku dítěte mezi ukončeným 4. - 7. měsícem věku, ideálně za pokračujícího kojení** (Výbor ESPGHAN, 2008). Vždy po poradě s pediatrem.

Stačí, když svému malému neposedovi dáte v rámci zavádění obilných příkrmů pár lžiček dětské krupicové kaše s věkovým určením (například Hami mléčná kaše krupicová banánová s broskví).



Slovníček vitamínů:

kyselina L-askorbová	**C**
retinylacetát	**A**
cholekalciferol	**D**
thiamin	**B_1**
pyridoxin hydrochlorid	**B_6**
D-panthotenát vápenatý	**B_5**
D-alfatokoferyl acetát	**E**
kyselina pteroylmono-glutamová / folát	**kyselina listová**

K dispozici jsou i jiné vhodné zdroje vitamínů či minerálních látek, které je možné v potravinách pro malé děti použít.

PROČ PRÁVĚ HAMI KAŠE
pro vaše děťátko?



Kojenecká kaše Hami	Kaše bez věkového určení včetně kaší s označním BIO
Kaše s věkovým určením zaručují splnění přísných požadavků a norem na kvalitu dětské a kojenecké výživy, všechny suroviny jsou maximálně bezpečné a jsou vystavovány až 500× přísnějším kontrolám na výskyt kontaminujících látek.	Nemají specifické požadavky na pěstování surovin pro dětskou výživu (BIO farmy splňují pouze požadavky pro organické pěstování obilnin), zákonné limity kontamimantů potravin z nich vyrobených jsou stejné jako u běžných potravin.
Díky obohacení o vitamíny a minerální látky jsou Hami kaše jejich vhodným zdrojem.	Připravují se s vodou či kravským mlékem.
20× přísnější kontrola mykotoxinů.	Limity mykotoxinů jako pro běžné potraviny.
Garance, že neobsahují plísně díky přísným kontrolám.	Limity plísní jako pro běžné potraviny.
Neobsahují geneticky modifikované suroviny.	Mohou obsahovat geneticky modifikované suroviny - musí být označeno ve složení.
1500× přísnější limit na rezidua pesticidů.	Přítomnost reziduí pesticidů splňuje limity pro běžné potraviny, kontrolováno namátkově (u běžných kaší je vysoká pravděpodobnost jejich výskytu, u BIO kaší je tato pravděpodobnost nižší).
5x přísnější kontrola na přítomnost těžkých kovů.	Přítomnost těžkých kovů splňuje limity pro běžné potraviny, kontrolováno namátkově.
Přísná kontrola na přítomnost dusičnanů.	Přítomnost dusičnanů splňuje limity pro běžné potraviny, kontrolováno namátkově.
5× striktnější kontrola kadmia.	Přítomnost kadmia splňuje limity pro běžné potraviny, kontrolováno namátkově.
Naše výrobky procházejí během výroby více než 600 kontrolami kvality.	Kontroly kvality výrobků probíhají namátkově.
Neobsahují stopy neoznačených alergenů.	Mohou obsahovat stopy lepku, mléka, lupiny, vajec.

JAK SE KAŠE připravují?

Kaše si snadno zamilují nejen děti, ale i rodiče. Příprava tohoto pokrmu je totiž snadná a rychlá. Stačí dle návodu smíchat kojeneckou kaši s převařenou kojeneckou vodou (v případě mléčné kaše) a nebo s mateřským či kojeneckým mlékem (u nemléčných kaší) – a může se podávat!

Na trhu existují i speciální kaše pro děti, které trápí alergie nebo intolerance laktózy.

Dětské kaše obsahují nejen různé druhy obilovin, ale také nejrůznější ovocné příchutě. Jakmile si miminko trochu zvykne, nebojte se experimentovat a najít si váš oblíbený druh. Kaše navíc přímo lákají k ozdobení!

Později můžete přidat dekorace z ovoce anebo na kaše namalovat veselý obličej z ovocné přesnídávky.

UŽITEČNÉ RADY

- Nezapomínejte na mléko. **I po ukončeném šestém měsíci života miminko stále potřebuje pravidelné kojení nebo mléčnou výživu z lahvičky.** Do ukončeného osmého měsíce podávejte 1000 ml mléka denně, později je možné dávku snížit na 500 ml denně. Pokud vaše děťátko nepatří zrovna mezi velké milovníky mléka, možná vás potěší, že se do toho počítá i mléčná výživa, kterou dostane formou kaše.
- Nemléčné kaše připravujte s mateřským nebo s běžným kojeneckým mlékem. **S kravským mlékem vyčkejte do tří let věku dítěte.**
- **Nepřidávejte do kaše cukr.**
- Klasické pečivo není pro nejmenší děti za účelem zavedení obilnin vhodné – obsahuje velké množství soli, tuků a cukrů. Ani celozrnné pečivo není ideální volbou, jeho slabinou je pro malé děti nevhodný vysoký obsah vlákniny. U starších batolat je pak možné jej v malém množství zařadit, je třeba ale dát i pozor na kvalitu i obsah zrn, které by dítě mohlo vdechnout.

RECEPT

KAŠE S HRUŠKOVÝM PYRÉ

Suroviny na 1 porci

- 1 zralá hruška – použít můžete všechny druhy, nejlepší jsou však ty měkčí (nebo Hami BIO ovocný příkrm s Hruškou
- kojenecká voda
- oblíbená mléčná kašička vašeho děťátka (např. Hami mléčná kaše se 7 obilninami piškotová).

Příprava

1. Hrušku oloupejte a odstraňte vnitřek. Nakrájejte ji na kousky.
2. Kousky vložte do hrnce, přidejte 4 lžíce kojenecké vody a vařte doměkka asi 10 až 12 minut. Občas zamíchejte.
3. Nechejte směs zchladnout.
4. Vsypte do mixéru a mixujte na hladké pyré. Opět si můžete pomoct trochou kojenecké vody.
5. Hruškové pyré smíchejte s oblíbenou mléčnou kaší vašeho děťátka.

Klub maminek
Nechte se inspirovat dalšími recepty na www.klubmaminek.cz

TIP!

Klasická krupička se pro nejmenší děti moc nehodí. Kvalita obiloviny totiž není hlídána podle přísných pravidel, které platí pro dětskou výživu. V obchodě se proto spíše dívejte po instantních kaších pro malá miminka se symbolem věkového určení na obalu.





5. krok
Správné stravovací návyky

To to letí! Nyní si vaše děťátko začíná zvykat na pravidelný stravovací režim.

Že to zní moc „vážně"?!

Nebojte, nové stravovací návyky se za chvíli stanou přirozenou součástí vašeho společného dne.

Snídaně, oběd, večeře, svačina

Vaše miminko už není „tak úplně“ miminko. Za posledních několik týdnů si zvyklo přijímat pevnou stravu. A to je velký krok v jeho životě! Nyní nastává čas, kdy začnete společně nastavovat jeho pravidelný stravovací režim.

Klíč je jednoduchý: **tři hlavní jídla, dvě svačiny a k tomu mléko hned po probuzení a před spaním.** Správný jídelníček zajišťuje průběžný příjem energie a živin po celý den, aby malé tělíčko vašeho dítěte dobře fungovalo. Mezi jednotlivými jídly by měl být ideálně rozestup přibližně tři hodiny.

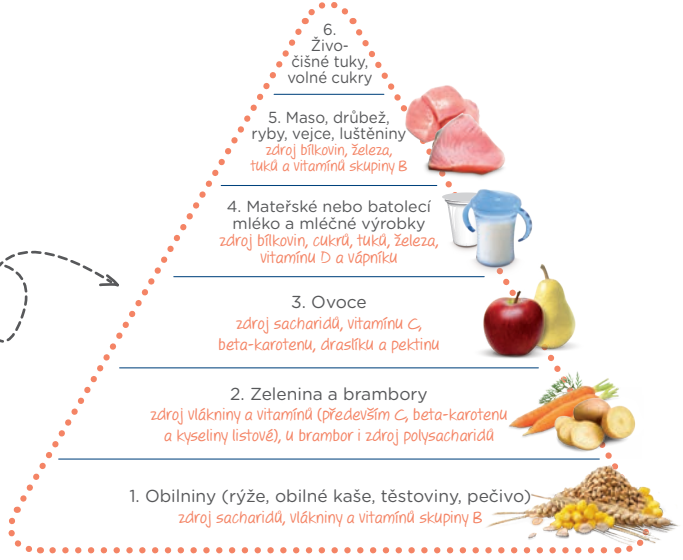
UŽITEČNÉ RADY

- Možná se zdá, že nový stravovací režim vašemu děťátku zatím příliš nejde. Nemusíte se ničeho obávat. **Vytrvale nabízejte jídla v pravidelných časech.** Uvidíte, že si malý rošťák brzy zvykne.
- **Nepřestávejte s kojením nebo podáváním náhradní mléčné výživy.** I když si vaše děťátko již zvyklo na pevnou stravu, je pro něj mléčná výživa stále důležitým zdrojem živin.
- V pravidelném stravovacím režimu **vytrvejte i na cestách**. S sebou můžete vzít masozeleninový příkrm ve skleničce, oblíbenou kaši, dvě ovocné přesnídávky, nápoj a dětské křupky nebo dětské sušenky.
- Nezapomeňte na **dostatek tekutin po každém jídle**.

SPOLEČNĚ U JEDNOHO STOLU plného vyvážené stravy

Dítě se nejvíce učí napodobováním svých rodičů a dalších lidí, se kterými se setkává. Buďte mu skvělým příkladem! S nastolením pravidelného stravovacího režimu se snažte i vy najít si čas na společné stolování. Pro malé miminko je to signál, že jídlo je něco výjimečného, čemu je třeba věnovat pozornost. **Děťátko by mělo mít u stolu své vlastní místo, svoji židličku, misku a lžičku.** Určitě se mu to bude moc líbit. Buďte velkorysí a mějte s ním trpělivost. Podobně to platí i u složení jídelníčku. **Pestrá a vyvážená strava rodičů se pro miminko stane přirozeností a tento vzorec bude následovat i v budoucnu.** Na obrázku potravinové pyramidy vidíte doporučené zastoupení jednotlivých potravin v jídelníčku ročního neposedy. Potraviny, které tvoří základnu pyramidy, by měly být obsaženy v největším množství. **Každý den by proto strava batolete měla obsahovat:**

- 2-3 porce obilovin (1 porce: 5-8 pol. lžic dětské kaše, nebo 2-5 pol. lžic rýže) nebo sacharidové přílohy (1 porce: 0,5-1,5 brambory, nebo 1-4 pol. lžíce bramborové kaše, nebo 2-5 pol. lžic těstovin)
- celkem 100 g zeleniny denně - možno rozdělit do více porcí v průběhu dne podle potřeb dítěte
- celkem 100 g ovoce denně - možno rozdělit do více porcí v průběhu dne podle potřeb dítěte (1 porce: přibližně 1/2 středně velkého jablka/hrušky, nebo 1 středně velký banán, nebo 2-4 pol.lžíce ovocného příkrmu)



MLÉKO JE I NADÁLE *důležitou složkou* JÍDELNÍČKU

Kojení je nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců. Mateřské nebo kojenecké mléko je jedinou potravinou, kterou miminko přijímá v prvních šesti měsících svého života.

I po zavedení příkrmů v rámci vyvážené stravy hraje mléko důležitou roli minimálně **do tří let jeho věku**.

DOPORUČENÉ DÁVKOVÁNÍ MLÉKA PODLE DĚTSKÉHO LÉKAŘE

Věk dítěte	Minimální počet doporučených dávek na den
6-8 měsíců	5× 200 ml mléka
9-10 měsíců	4× 200 ml mléka
11-12 měsíců	2-3× 200 ml mléka

Přesné množství mléka pro vaše děťátko vám poradí pediatr.

Pokud nemůžete z nějakého důvodu kojit, lékař vám jistě doporučí vhodné kojenecké mléko.

TIP!

Máte dotazy ohledně krmení nebo kojeneckého mléka? S důvěrou se můžete obrátit na poradnu Klubu maminek. Náš tým je připraven vám pomoci.

Klub maminek

PO-PÁ 8:30-16:00 VOLEJTE ZDARMA
800 500 700
www.klubmaminek.cz
info@klubmaminek.cz

KRAVSKÉ MLÉKO – ANO, NEBO NE?

Obyčejné kravské mléko z obchodu **není** pro děti **do tří let příliš vhodné**. Obsah bílkovin a některých minerálních látek (například sodíku) je pro dětský organismus příliš vysoký.

Na rozdíl od mateřského a kojeneckého mléka navíc kravské mléko neobsahuje dostatek železa, jódu a vitamínu D, který podporuje vstřebávání vápníku.

	V 266 ml batolecího mléka Hami	V 266 ml kravského mléka
Železo	☺ 43 %	☹ 10 %
Vitamín D	☺ 123,5 %	☹ 4 %
Vápník	☺ 58 %	☺ 60 %



JEDINEČNÝ RECEPT
pro velké nároky malých bříšek

Každá maminka chce doma spokojené a zdravé děťátko. Chce si být jistá, že vše, co za den spapá, mu nejen chutná, ale dodá i správné živiny. A nároky malých bříšek jsou opravdu veliké. Pokud hledáte takové mlíčko, které pomohou splnit vysoké nároky malého bříška v rámci pestré a vyvážené stravy, má zároveň skvělou chuť a jeho příprava je zaručená rychlovka, je tu pro vás kompletní řada pokračovacích a batolecích mlék Hami.



Všechna pokračovací, batolecí a dětská mléka Hami mají unikátní složení OptiNutri s prebiotickou vlákninou GOS/FOS, které je přesně přizpůsobené potřebám bříška vašeho menšího či většího mlsouna a dodají mu tak důležité vitamíny a minerály pro podporu jeho zdravého vývoje[1]. Určitě se stanou oblíbenou součástí pestré a vyvážené stravy vašeho děťátka. A navíc neobsahují žádné nežádoucí látky jako jsou konzervanty, barviva, ani zvýrazňovače chuti[2].

[1] Všechna pokračovací mléka obsahují vitaminy C a D i jód dle požadavků legislativy. Batolecí mléka Hami obsahují vitamin D a vápník potřebné pro správný růst a vývin kostí u dětí, železo a jod přispívající k rozvoji poznávacích funkcí. [2] Tak jako všechna kojenecká mléka a dětská výživa dle požadavků legislativy.

BATOLECÍ MLÉKO HAMI 5



Věděli jste, že...

... bříško je víc než jen trávení? Přispívá navíc k celkové pohodě děťátka, protože má vliv vna jeho náladu. Jeho radost a hravost se pak odráží na pohodě celé rodiny.

DENNÍ JÍDELNÍČEK VAŠEHO DĚŤÁTKA

Věk (v měs.)	ranní lahvička/ kojení	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	večerní lahvička nebo kojení
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13+							

Mateřské nebo kojenecké mléko

Obilná kaše nebo mlíčko s kaší

Zeleninový nebo maso-zeleninový příkrm

Ovocný příkrm

Při sestavování jídelníčku se řiďte individuálními potřebami svého dítěte a doporučením pediatra. Jedna porce kaše denně v rámci pestré a vyvážené stravy děťátka.

DENNÍ JÍDELNÍČEK PRO DĚTI OD 6 MĚSÍCŮ

PO PROBUZENÍ

160 - 200 ml mateřského nebo kojeneckého mléka (např. Hami od ukončeného 6. měsíce)

SNÍDANĚ

Obilná kaše (např. Hami mléčná kaše jáhlovo-rýžová s jablkem a banánem)

SVAČINA

Ovocnomléčný příkrm (např. rozmačkaný banán s bílým jogurtem), nebo ovocné pyré (např. Hami BIO jahodová přesnídávka)

OBĚD

200 g masozeleninového příkrmu (např. Hami zelenina s krůtou a rajčaty + kojení nebo kojenecké mléko)

SVAČINA

160 - 200 ml mateřského nebo kojeneckého mléka (např. Hami od ukončeného 6. měsíce)

VEČEŘE

Obilná kaše (např. krupicová banánová s broskví na dobrou noc)

PŘED SPANÍM

160 - 200 ml mateřského nebo kojeneckého mléka (např. Hami od ukončeného 6. měsíce + nápoje - kojenecká voda)



DENNÍ JÍDELNÍČEK PRO DĚTI OD 12 MĚSÍCŮ

PO PROBUZENÍ
165 ml mateřského nebo batolecího mléka (např. Hami od ukončeného 12. měsíce nebo Hami od uk. 12. měsíce s vanilkovou příchutí)

SNÍDANĚ
Obilná kaše (např. Hami mléčná kaše stracciatella) nebo půl krajíce kváskového chleba s čerstvým máslem nebo tvarohovým sýrem

SVAČINA
Ovoce (např. Hami BIO ovocná přesnídávka s ananasem a půl rohlíku nebo křupky pro kojence)

OBĚD
polévka nebo příloha navíc (brambory, těstoviny, rýže, aj.), 250 g masozeleninového příkrmu (např. Penne s tuňákem, rajčaty a cuketou)

SVAČINA
Ovocnomléčný příkrm (např. rozmačkaný banán s bílým jogurtem) s 2 ks sušenek Hami Keksíky

VEČEŘE
Obilná kaše (např. mléčná kaše Hami na dobrou noc banánová) nebo 250 g masozeleninového příkrmu

PŘED SPANÍM
165 ml mateřského nebo batolecího mléka (například mléko Hami na dobrou noc od ukončeného 12. měsíce) + nápoje - kojeneckou vodu nebo dětský čaj.



RECEPTY
Obědy od ukončeného 8. měsíce

HOVĚZÍ ZELENINOVÁ POLÉVKA
Suroviny
- 20 g vařeného hovězího masa
- 1 kousek mrkve (20 g)
- 1 kolečko petržele a stejné množství pórku (20 g)
- 350 ml kojenecké vody
- 1/2 lžičky olivového oleje

Příprava
1. Omyté, nadrobno nakrájené hovězí maso zajileme koj. vodou a uvaříme do poloměkka (cca 8 až 10 minut).
2. Očištěnou a omytou zeleninu přidáme k masu a vaříme, až je vše měkké.
3. Maso a část zeleniny vyjmeme a nasekáme na drobné kousky a později přidáme zpět do rozmixované části do maso-zeleninového příkrmu.
4. Zbytek rozmixujeme, přidáme olej, zamícháme a podáváme.

VEPŘOVÉ MASO S HRÁŠKEM
Suroviny
- 40 g libového vepřového masa
- 1 lžíce rostlinného oleje
- 50 g mraženého hrášku
- mletá sladká paprika

Příprava
1. Vepřové maso omyjeme, nakrájíme na drobné kostičky a podusíme s kojeneckou vodou.
2. Přidáme papriku a dusíme do měkka (cca 8 až 10 minut).
3. Pak přidáme jednu lžíci oleje, prohřejeme a podáváme.

SVÍČKOVÁ OMÁČKA PRO DĚTI
Suroviny
- maso-zeleninový příkrm Hami zelenina s králíkem
- bílý jogurt (20 g)
- rýže či dětské těstoviny jako příloha (30 g)

Příprava
1. Ohřejeme Hami příkrm zelenina s králíkem a na požadovanou hustotu ho naředíme přidáním několika lžiček bílého jogurtu.
2. Důkladně promícháme a podáváme nejlépe s rýží či s těstovinami.

TIP!
Pokud si nejste jisti původem kupovaného masa, raději zvolte dětský příkrm Hami. Veškeré maso v příkrmech Hami totiž pochází z přísně kontrolovaných farem a jeho původ je dohledatelný.

Blahopřejeme!



Se svým miminkem jste absolvovali pět kroků výživového plánu. Vašemu dítěti vyrostly pravděpodobně už i zoubky, které se nebojí použít.

Kromě mléka tak vyzkoušelo i celou řadu nejrůznějších příkrmů. Kousání, strkání prstíků do přesnídávky a první samostatné pokusy se lžičkou ho neuvěřitelně baví a vy jej s radostí pozorujete.

Nechte ho krmit se samo – i když vás to občas bude stát nový ubrus nebo stále připravený mop.

Jídelníček se snažte udržovat co nejpestřejší, aby si malý objevitel zvykl na nejrůznější chutě a v budoucnu neohrnoval nad jídlem nosánek.

Držíme vám palce!

Prožijte to s Hami

DBÁME NA PITNÝ REŽIM

Nejen dobře poskládaný jídelníček, ale také **dostatek tekutin** je pro zdravý vývoj vašeho děťátka velmi důležitý. Pokud miminko výhradně kojíte nebo krmíte kojeneckou výživou z lahvičky, je jeho denní potřeba plně kryta mateřským nebo kojeneckým mlékem. **V období přechodu na nemléčné příkrmy je však nutné tekutiny miminku dodávat i z jiných zdrojů.**

Dětské tělíčko tvoří z 80 % voda. Dodržování pitného režimu je důležité pro bezproblémové trávení, správnou funkci ledvin a dobré vyprazdňování. Miminka ve věku šest až dvanáct měsíců by měla denně vypít asi 130 ml nejrůznějších nápojů na 1 kg hmotnosti (cca 1000 ml/den). Do tohoto objemu řadíme i vodu obsaženou v kojenecké výživě.



U dospělého člověka je již žízeň znakem mírné dehydratace. Malé dítě však ještě nemá dostatečně vyvinutý pocit žízně. O nápoj si říct neumí, a proto miminku pití raději sami nabízejte. Zvláště v horkém létě dbejte na pravidelný přísun tekutin a sledujte signály dehydratace, např. oschlé rty, netečnost nebo naopak přílišnou roztěkanost.

Vedle mateřského a nebo kojeneckého mléka nabízejte malému neposedovi na pití i **převařenou kojeneckou vodu**. Vhodné jsou také nejrůznější **bylinkové a ovocné čaje**, které jsou určené přímo pro kojence (na jejich obalu je označení věkového určení).

Vyhledávejte vždy nápoje bez přidaného cukru, pouze s cukry přirozeně se vyskytujícími v ovoci. U dítěte tak nevzniká návyk na sladké. Pozor si taky dejte na 100% džusy. Obsahují až příliš velké množství přírodních cukrů a je třeba je ředit převařenou kojeneckou vodou a dávat jich jen menší množství.

Věděli jste, že...

malé děti by neměly pít vodu z neznámého zdroje, vodu s vysokým obsahem minerálních látek a vodu perlivou? Pokud si nejste jisti kvalitou vaší kohoutkové vody, informaci zda je vhodná pro kojence vám podá provozovatel vaší vodovodní sítě.



Kvalita Hami výrobků

Pečlivě vybíráme suroviny pro vaše nejmenší a velmi šetrně je zpracováváme. Kvalita a bezpečnost je naší nejvyšší prioritou.

Jako výrobce dětské výživy splňujeme vysoké nároky na kvalitu a přísné požadavky české i evropské legislativy jak ohledně pěstování, výběru surovin, tak procesu jejich zpracování do konečného produktu. Jsme také pod pravidelným dohledem státních kontrolních orgánů. Denně pracujeme na tom, aby byly Hami výrobky stoprocentně bezpečné a v nejvyšší kvalitě. Testujeme každý krok ve výrobě, od kvality půdy přes sklizeň až po doručení hotových výrobků na prodejny.

Z POLE AŽ NA TALÍŘ

Kvalita příkrmů od Hami je hlídaná od pěstování surovin až po balení výsledných produktů. Plodiny sklízíme velmi šetrně, řada z nich je dokonce sbírána ručně. Příkrmy ve skleničkách jsou ještě kontrolovány skenery na přítomnost skla, kovu, kamínků a cizích předmětů. Rozsáhlou kontrolu kvality provádíme i po etiketování a balení. Jen skleničky, které zcela splňují přísné požadavky na kvalitu, mohou opustit naši továrnu.



OVĚŘENÁ KVALITA SUROVIN

Při výrobě Hami výrobků vybíráme nejlepší a nejkvalitnější suroviny, které jsou vyhrazené speciálně ke zpracování pro dětskou výživu. Tyto ingredience se od běžných čerstvých surovin velmi liší.

Máte dotazy ohledně složení našich příkrmů? Neváhejte nám zavolat nebo napsat do poradny Klubu maminek.

Klub maminek

PO-PÁ 8:30-16:00 VOLEJTE ZDARMA
800 500 700
www.klubmaminek.cz
info@klubmaminek.cz

FARMY A SADY, SE KTERÝMI SPOLUPRACUJEME...

- splňují náročné požadavky na dětskou výživu.
- jsou daleko od hlavních silničních tahů a od těžkého průmyslu, aby se minimalizovalo jakékoliv nežádoucí znečištění surovin pro naše produkty.
- se nacházejí v místech, kde je vhodné počasí pro pěstování daného druhu suroviny, aby se předešlo používání chemické ochrany rostlin. Místo toho se používají přírodní ochranné přípravky a podporuje se přírodní biodiverzita například i podporováním užitečného hmyzu jako jsou čmeláci.
- pěstují své plodiny na půdě s velmi nízkou hladinou přirozeně se vyskytujících těžkých kovů, dusičnanů a jiných kontaminantů.
- jsou s námi v neustálém kontaktu. Pomáháme jim v zavádění nových postupů, které zvyšují kvalitu ovoce a zeleniny.

HAMI BIO

Všechny Hami příkrmy jsou vyrobené pouze z těch nejkvalitnějších surovin a podléhají přísným kontrolám – zejména na obsah dusičnanů, mykotoxinů a těžkých kovů. Ingredience pro výrobu BIO příkrmů od Hami podléhají stejně přísným požadavkům na kvalitu a kontrolu, jako je to u ostatních příkrmů. Liší se pouze tím, že pocházejí z ekologického zemědělství, které je ještě šetrnější k životnímu prostředí a podporuje přirozenou biodiverzitu. V BIO kvalitě máme všechny ovocné příkrmy, ale také pestrý výběr masozeleninových.



NAŠE MASO

Hovězí maso získáváme od dlouhodobě spolupracujících chovatelů a kontrolovaných farem. Skot zde žije v přirozeném prostředí, ve volném chovu celoročně s dostatkem trávy a zeleně. Kuřata jsou chována volně na podestýlce.

Ryby pocházejí z volného moře z výlovů schválených organizací pro udržitelný rybolov. Tento rybolov neohrožuje jiné mořské tvory a zároveň ryby neobsahují kontaminanty (těžké kovy). Vedle např. tresky používáme například i tuňáka.





BEZ KONZERVANTŮ A BARVIV

Suroviny do skleniček jsou nejdříve šetrně opracovány, zelenina i ovoce se ku příkladu vaří v páře, aby ztratily minimum vitamínů a minerálních látek. Při balení se příkrmy od Hami v uzavřených skleničkách velmi krátce zahřejí na vysokou teplotu (zavaří), čímž si uchovají všechny živiny a chutě. Proto se dají dlouho skladovat při pokojové teplotě, aniž by bylo použito konzervačních prostředků.

* dle legislativy

OBJEVTE SVĚT CHUTÍ, VŮNÍ A NOVÝCH KONZISTENCÍ

s příkrmy od Hami

1. a 2. krok



ZELENINOVÉ A MASOZELENINOVÉ PŘÍKRMY OD HAMI

Přechod k pevné stravě je pro vaše miminko prvním pomyslným krokem k samostatnosti. Není divu, že nechcete nic podcenit. Pokud si ze začátku netroufáte zeleninové a masozeleninové příkrmy připravit doma, zkuste dětské příkrmy ve skleničkách od Hami. Začít můžete s prvními příkrmy Hami První lžička, které obsahují zeleninu vařenou v páře a také dále rýži či maso. A pak už můžete smysly vašeho děťátka rozmazlovat širokou paletou chutí, vůní a konzistencí v garantované kvalitě i pro ta nejmenší bříška.

HAMI PŘÍKRMY:

- Hami příkrmy jsou mezi českými maminkami nejoblíbenější.*
- Obsahují více než 20 druhů zeleniny vařené v páře.
- Naleznete v nich 10 druhů masa a ryb z volného rybolovu.
- Zcela bez přidané soli jsou všechny Hami příkrmy od uk. 4. a 6. měsíce.
- Neobsahují konzervanty ani barviva, přesně jak požaduje legislativa u veškeré kojenecké výživy.



*Hami je č. 1 v kategorii masozeleninových příkrmů na základě Nielsen RMS dat v prodané hodnotě za klientskou kategorii masozeleninové příkrmy za období 01-12/2020 na maloobchodním trhu v ČR (© 2021, Nielsen).

3. krok



OVOCNÉ PŘÍKRMY OD HAMI V BIO KVALITĚ

Ovocné chutě patří k těm, které mají děti nejraději. Určitě i vaše miminko si brzy zvykne. Nejlepší je začít s jednodruhovým pyré z běžně dostupného ovoce, jako je jablko, hruška, banán nebo meruňka. Ideální jsou k tomu produkty Hami První lžička.

HAMI BIO OVOCNÉ PŘÍKRMY:

- Jsou vyrobeny z pečlivě vybraného ovoce v BIO kvalitě .
- Zkusit můžete až 15 druhů ovoce, které je sbíráno v optimální době zralosti.
- Jsou bez přidaného cukru. (Obsahují pouze přirozeně se vyskytující cukry.)
- Neobsahují konzervanty a barviva.**

4. krok

MLÉČNÉ A NEMLÉČNÉ KAŠE OD HAMI

Nejdříve začněte s kašemi, které mají jemnou chuť a hladkou konzistenci. Ideální je například Hami nemléčná kaše krupicová nebo Hami mléčná kaše rýžová banánová na dobrou noc. Jak krásně voní! Postupně můžete zařazovat ochucené a vícezrnné kaše, díky kterým do jídelníčku dítěte zavedete i lepek. Zahajte den snídaní plnou barev a ovocných chutí! Anebo před spaním vyzkoušejte kaše od Hami na dobrou noc.



HAMI MLÉČNÉ KAŠE:

- Obsahují pečlivě vybrané a kontrolované obilniny.
- Obsahují pečlivě vybrané mléko.
- Neobsahují konzervanty a barviva.**
- V Hami mléčných kaších naleznete vitamín D*** a vápník*** potřebné pro normální růst a vývin kostí.

** Jakákoliv dětská a kojenecká výživa dle zákona. *** vápník a vitamín D dle požadavků legislativy.

5. krok

PŘÍKRMY OD HAMI V KOMBINACI S MLÉKEM

Jakmile zvládnete všechny předchozí kroky, začnete dětátku budovat jeho pravidelný stravovací režim. Klíč k němu je jednoduchý: **tři hlavní jídla denně, dvě svačiny a případně dávka mléka po probuzení a před spaním.**

Díky příkrmům od Hami nebudete mít problém naplnit malému neposedovi bříško v kterékoliv části dne:

Snídaně:	Mléčné a nemléčné kaše
Svačinka:	Ovocný příkrm, 100% ovoce, Mlíčka s kaší, Sušenky
Oběd:	Zeleninové a masozeleninové příkrmy
Večeře:	Mléčné a nemléčné kaše
Mléčná dávka:	Kojenecké nebo batolecí mléko
Pitný režim:	Ovocné nápoje



Často kladené otázky
O PRVNÍCH PŘÍKRMECH

Mám začít svému dítěti dříve podávat ovoce, nebo zeleninu?

Začněte raději se zeleninou. Děti, které dříve ochutnaly zeleninové příkrmy, jedí v pozdějším věku více zeleniny než děti, které začínaly s ovocem. Pro první lžičku se nejvíce hodí nasládlá mrkvička, kterou si malí objevitelé snadno a rychle oblíbí.

Proč nesmím dítěti příkrmy solit?

Příliš mnoho soli zatěžuje nevyvinuté dětské ledviny. Pokud se dítě na slanou chuť naučí příliš brzy, mít tendenci solit více nebo preferovat více slané potraviny a pokrmy. Navíc tak nepozná přirozené chutě jídel. A to by byla přece škoda!

Proč nesmím dítěti doslazovat příkrmy?

Děti sladkou chuť milují. Je to přirozené, protože podobně chutnalo i maminčino mlíčko. Příkrmy svému miminku však nesladťe. Sladká chuť je návyková. Může se stát, že bude později odmítat pestrou stravu, která není výhradně sladká. Cukr navíc poškozuje malé dětské zoubky, které jsou náchylnější k zubním kazům. Pokud má vaše miminko rádo sladší chutě, nabídněte mu třeba rozmixovanou mrkvičku, jablko nebo hrušku.

Mňam! To je dobrota!

Nahrazuje zeleninový či ovocný příkrm kojení nebo mléčnou výživu z lahvičky?

Nenahrazuje, jedná se pouze o zpestření. Ve věku do jednoho roku představuje mléko nejdůležitější a největší část jídelníčku a i nadále zůstává jeho součástí. Zeleninové a ovocné příkrmy jsou určeny k postupnému přechodu na pevnou stravu a k postupnému navykání na novou paletu chutí, vůní a konzistencí. Pokud si nejste jistí, poraďte se se svým pediatrem, zda je miminko na první příkrmy již připravené.



Jak poznám, že je sklenička příkrmu od Hami ještě vakuovaná?

Před otevřením skleničky zatlačte prstem doprostřed víčka. Pokud jej lze stisknout směrem dovnitř a víčko klapne, pak sklenička již není vakuovaná. V takovém případě obsah dítěti nepodávejte. Při prvním otevření musí víčko klapnout a „vypoulit" se na opačnou stranu. V případě, že je vše v pořádku, může být klapnutí také signálem pro malého neposedu: „Pozor, maminka chystá už zase něco dobrého!"

Mám dítěti kupovat raději bio potraviny?

Každý producent, chovatel a výrobní závod, který vyrábí dětskou výživu, musí splňovat vysoké požadavky na kvalitu a přísná pravidla Evropské unie. Díky nim jsou suroviny použité v dětské výživě naprosto bezpečné. Požadavky na kvalitu jsou stejné jak pro dětskou výživu s označením BIO, tak pro výživu, která toto označení nemá. V případě kupovaných dětských příkrmů s označením věkového určení tedy neexistuje kvalitativní rozdíl mezi BIO výživou a výživou běžnou. Označení BIO nám tedy napovídá, že daný produkt je navíc vyroben šetrně k životnímu prostředí.

Jak je možné, že příkrmy od Hami mají tak dlouhé datum spotřeby?

Trvanlivost příkrmů od Hami je prodloužena díky tomu, že produkty po přípravě krátce zahříváme na velmi vysokou teplotu. Během tohoto procesu skleničky pravidelně otáčíme, aby v nich nezůstal vzduch. Dokud nedojde k porušení vakua, je obsah zaručeně bezpečný až do data spotřeby, které je uvedené na obalu. Dle legislativy nepřidáváme do produktů od Hami žádná barviva ani konzervační prostředky.

Klub maminek

Máte další dotazy k zavádění příkrmů?
Neváhejte se obrátit na poradnu v Klubu maminek!

800 500 700 PO-PÁ 8:30-16:00 VOLEJTE ZDARMA
www.klubmaminek.cz
info@klubmaminek.cz



Plná lžička dobrot pro jejich malá bříška

Hami č. 1 v kategorii masozeleninových příkrmů - na základě Nielsen RMS dat v prodané hodnotě za klientskou kategorii masozeleninové příkrmy za období 01/2021 - 12/2021 na maloobchodním trhu v ČR. (© 2022, Nielsen).

Ham, ham, **Hami**, ham!

Přejeme vám spoustu objevů a úsměvů na pestré cestě výživy

... prožijte to s Hami



Klub maminek

PO-PÁ 8:30-16:00 VOLEJTE ZDARMA
800 500 700
www.klubmaminek.cz
info@klubmaminek.cz

© **05/2022 Danone, a.s.**

Exkluzivně pro maminky vydalo Danone, neprodejná publikace BF359280. K dostání zdarma u dětských lékařů.

Potravina pro zvláštní výživu. Kojení je nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců. Kojenecké mléko by mělo být používáno na doporučení lékaře. Batolecí mléka, kaše a příkrmy mají být pouze součástí smíšené a vyvážené stravy dítěte. Způsob použití a další informace najdete na obalech a na **www.klubmaminek.cz**.